

Was Apfelessig so gesund macht

Was Apfelessig bewirkt

- > Er versorgt den Organismus mit lebenswichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen, insbesondere Kalium, sowie einer Reihe von Vitaminen
- > Er verbessert die Leistung der Nieren
- > Er verhindert die Ausbreitung von Fäulnisbakterien im Darm
- > Er strafft die Gewebe und hält sie geschmeidig
- > Er macht das Blut fließfähiger
- > Er fördert die Wundheilung
- > Er wirkt anregend auf den Stoffwechsel
- > Er stärkt das körpereigene Abwehrsystem
- > Er wirkt entschlackend
- > Er verbessert allgemein die Gesundheit
- > Er verzögert den Alterungsprozeß
- > Er erfrischt und vitalisiert

Besonders reich an wichtigen Vitalstoffen

Lebenswichtige Stoffe im Apfelessig

- > Mineralstoffe und Spurenelemente
- > Kalium
- > Natrium
- > Kalzium
- > Magnesium
- > Phosphor
- > Chlor
- > Schwefel
- > Kupfer
- > Eisen
- > Silizium
- > Fluor
- > Vitamine
- > Vitamin C
- > Vitamin E
- > Vitamin A
- > Vitamin B1
- > Vitamin B2
- > Vitamin B6
- > Provitamin Beta-Karotin
- > Vitamin P (wird heute meist unter der Bezeichnung Rutin zu den Flavonoiden gezählt)

Mit Apfelpektin gegen Cholesterin

Fest steht: Apfelessig enthält wie die Äpfel den Ballaststoff Pektin, eine an sich unverdaulichen Nahrungsbestandteil, der aber wie alle Ballaststoffe die Verdauung in Schwung hält und viele nützliche Funktionen erfüllt.

Pektin senkt beispielsweise den Cholesterinspiegel, genauer gesagt das schädliche LDL-Cholesterin. Pektin bindet aus Cholesterin aufgebaute Gallensäuren. Da die Gallensäuren aber für die Fettverdauung vonnöten sind, müssen die Gallensäuren irgendwie anders zur Verfügung gestellt werden. Dazu holt sich der Körper Cholesterin aus dem Blut und wandelt es in Gallensäuren um. Dieser Effekt des Pektins wirkt sich direkt auf den Zustand unserer Blutgefäße aus: Wenn weniger Cholesterin im Blut ist, ist auch weniger Material für Ablagerungen an den Gefäßinnenwänden vorhanden, um die Fließfähigkeit des Blutes verbessert sich zusätzlich.

Erfahrungsberichten zufolge steigern sich durch Apfelessiggaben die Konzentrationsfähigkeit, das Gedächtnis, die Vitalität, das Wärmegefühl im Körper, die Fitneß im ganzen und alle Funktionen, die von einer besseren Durchblutung abhängen.

Das Pektin im Apfel

- | | |
|--|--|
| > Pektin senkt das Risiko, Kreislaufstörungen zu bekommen und vorzeitig unter Adernverkalkung zu leiden. | Ballaststoffe, weil es wasserlöslich ist und nicht wie hartfaserige Ballaststoffe direkt ausgeschieden wird; Pektin kann sozusagen länger Dienst tun als andere Ballaststoffe. |
| > Zudem verbleibt Pektin länger im Körper als andere | |

Spektakuläre Forschungsergebnisse

>Eine Fachzeitschrift für Ärzte
(Medical Journal of Australia)

berichtete, daß sich Essig als
Soforthilfe bei Quallenstichen
bestens bewährt hat.

Die Berührung mit den Tentakeln
eine Nesselqualle kann starke
Schmerzen, Übelkeit und manch-
mal einen Kollaps hervorrufen.

In Australien sterben mehr
Menschen an Quallenstrichen
als beispielsweise infolge von
Haiattacken. Wer zum Baden
am Meer ein Fläschchen Essig
mitnimmt, ist gegen das
Schlimmste gewappnet. Bis der
Arzt eintrifft, die betroffenen
Hautstellen unverzüglich mit
Unverdünnten Essig abtupfen.

>Nach einer amerikanischen
Studie von Ancel Keys hält
der Verzehr von einem Apfel
vor dem Schlafengehen den
Blutzuckerspiegel auf einem
Niveau, das eine störungsfreie
Nachtruhe ermöglicht.

>Viele Ärzte empfehlen
Schwimmern, die häufig unter
Ohreninfektionen leiden,
Essigspühlungen.
Nach dem Schwimmen sollten Sie
die Ohren mit einer Mischung
aus abgekochtem Wasser und
Essig auswaschen.
Das desinfiziert und beugt
Entzündungen vor.

>Neueste Forschungen haben ergeben, daß Apfelessig eine Substanz enthält, die für das Wachstum des Mutterkuchens (Plazenta) während der Schwangerschaft nötig ist.

Über den Charakter dieser Substanz ist man sich noch nicht im Klaren. Es könnte sich dabei um ein bisher unbekanntes Vitamin handeln.

Jedenfalls macht es die Vorliebe schwangerer Frauen für essigsaure Speisen verständlich.

>Die japanische Apothekerzeitschrift „Journal of Pharmacology“ veröffentlichte den Hinweis, daß Essig unter Umständen vor Magengeschwüren schützen kann, die auf Alkoholmißbrauch zurückgehen.

Auch wenn dieser Problemkreis noch nicht hinreichend erforscht ist, verdichtet sich die Auffassung, daß der Essig die Magensaftproduktion in einer Weise anregt, die ihn vor Alkoholschäden bewahrt.



Anderlbauer Apfelessig

Vorbeugung und Behandlung mit Essig

- >Halsweh (gurgeln)
- >Rachenentzündungen (gurgeln)
- >Zahnfleischentzündungen (gurgeln)
- >Bakterielle Nieren- und Blasenentzündungen (einnehmen)
- >Reizhusten (inhalieren oder etwas aufs Kopfkissen geben)
- >Leichte Darminfektionen (einnehmen)
- >Juckende Hämorrhoiden (mit getränktem Tuch auftragen)
- >Ohrenentzündungen (spülen, Dampfbad)
- >Erkältungen (essiggetränkte Brustwickel)
- >Wunden (einnehmen und auftragen)
- >Körpergeruch (einreiben)
- >Hautentzündungen (auftragen)
- >Fußpilz (auftragen und Socken in Essig waschen)

Mit Essig gegen Darmgifte

Die Fähigkeit des Essigs, Fäulnisbakterien abzutöten, kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Möglicherweise handelt es sich dabei um die wichtigste Eigenschaft des Essigs, was unsere Gesundheit anbelangt. Genauso wie Lebensmittel unter dem Einfluß von Fäulnisbakterien faulen und ungenießbar werden, können Speisen und Getränke auch in unserem Darm regelrecht verfaulen. Verantwortlich dafür sind ebenfalls Fäulnisbakterien, die sich in einer ungesunden Darmflora Verstärkt bilden können.

Quelle: „Natürlich heilen mit Apfelessig“ Margot Hellmiß

